

## غسل اليدين

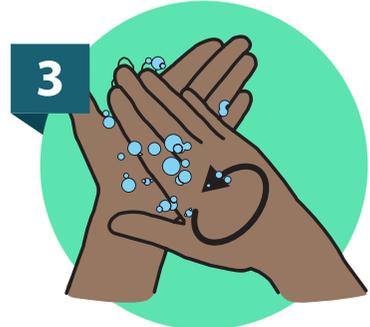
اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم أنظف مياه متاحة، على سبيل المثال من مصدر مُحسَّن\*. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم مطهر يدين كحولياً يحتوي على 60% كحول على الأقل.

### متى يجب غسل الأيدي للوقاية من كوفيد-19:

تذكر أن تغسل يديك قبل أي من الأنشطة التالية أو في أثنائها أو بعدها للبقاء بصحة جيدة:

- قبل تحضير الطعام وفي أثنائه وبعده
- قبل تناول الطعام
- قبل لمس وجهك\*\*
- قبل رعاية شخص مريض وبعدها
- بعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس
- بعد الخروج من مكان عام
- بعد تغيير حفاضات أو تنظيف طفل استخدم المرحاض
- بعد استخدام دورة المياه أو المرحاض
- بعد لمس حيوان أو علف حيوان أو مخلفات حيوان
- بعد لمس القمامة

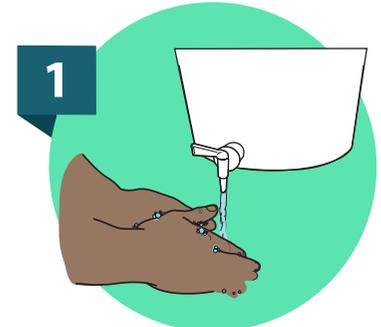
\*\* تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك غير المغسولتين.



3 افرك يديك معاً وافركهما من الأمام والخلف وبين أصابعك.



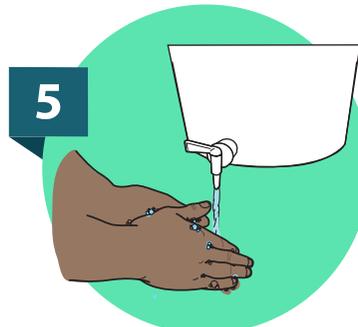
2 ضع كمية كافية من الصابون تكفي لتغطية يديك من الأمام والخلف وبين أصابعك.



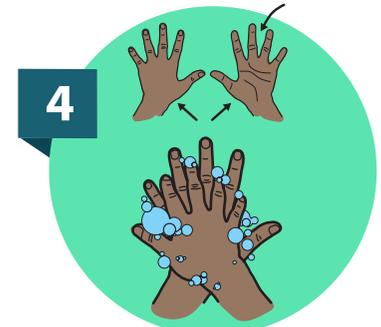
1 بلل يديك بالماء.



6 جفف اليدين تماماً باستخدام منشفة نظيفة، أو منشفة مخصصة للاستخدام مرة واحدة، أو مجفف هواء.



5 اشطف يديك بالماء النظيف.



4 اغسل ظاهر اليدين وباطنهما وبين أصابعك، وتحت أطرافك.

\* عند استخدام مطهر أو معقم يدين يحتوي على الكحول، ضع المنتج على راحة يد واحدة وافرك المنتج على جميع أسطح يديك بالكامل حتى تجف يداك. اقرأ ملصق معقم اليدين لمعرفة كمية المنتج الصحيحة التي يجب فركها.

## غسل اليدين وصنع محلول غسل اليدين في الأماكن العامة قليلة الموارد

# محلول غسل اليدين

تذكّر، استخدم فقط محاليل غسل اليدين التي تعتمد على الكلور عند عدم توافر الماء والصابون أو الغسول اليدوي الكحولي.

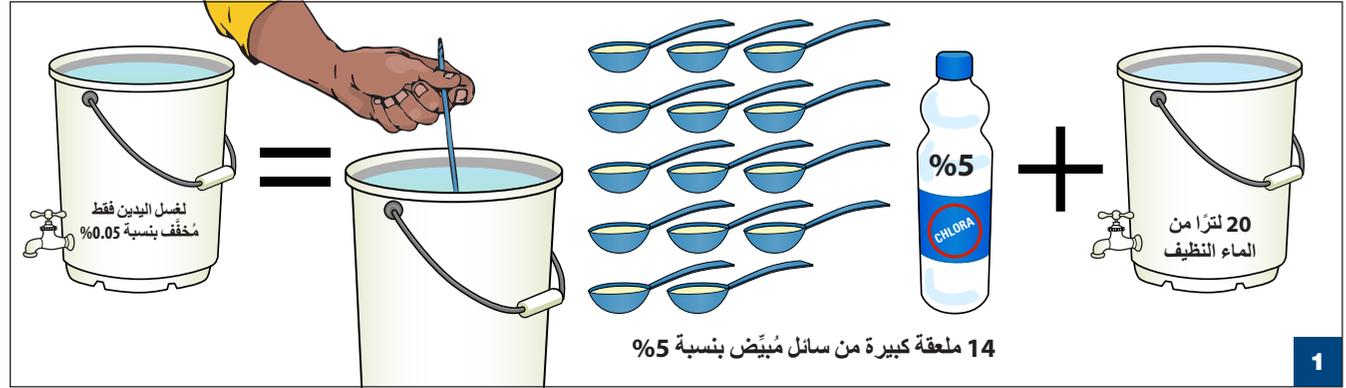
### صنع محلول غسل اليدين من سائل مُبَيِّض بنسبة 5%

استخدم ماء الكلور المُخَفَّف لغسل اليدين. اصنع ماء كلور مُخَفَّف جديد كل يوم.



2

تأكد من تغطية الدلو. استخدم ماء الكلور المُخَفَّف لغسل اليدين.



1

اخلط 14 ملعقة كبيرة (كوب واحد بالإضافة إلى ¼ كوب) من سائل مُبَيِّض بنسبة 5% في 20 لترًا (5 جالونات بالإضافة إلى 4 أكواب و½ كوب) من الماء النظيف. حرّكه جيدًا. دلو بلاستيكي يحتوي على ملصق لغسل اليدين فقط / مُخَفَّف بنسبة 0.05%. لا تشربه ولا تستخدمه في الطهي

### صنع محلول غسل اليدين من مسحوق الكلور HTH

استخدم ماء الكلور المُخَفَّف لغسل اليدين. اصنع ماء كلور مُخَفَّف جديد كل يوم.



3

استخدم ماء الكلور المُخَفَّف لغسل اليدين.



2

حرّكه جيدًا وانتظر لمدة 30 دقيقة.



1

اخلط ملعقة كبيرة واحدة من مسحوق كلور HTH في 20 لترًا (5 جالونات بالإضافة إلى 4 أكواب و½ كوب) من الماء كل يوم. حرّكه جيدًا. دلو بلاستيكي يحتوي على ملصق لغسل اليدين فقط / مُخَفَّف بنسبة 0.05%. لا تشربه أو تستخدمه للطهي.

لا تشرب ماء الكلور. تحذر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية من أن هذا قد يتسبب في إصابة الناس بالمرض أو الاعتلال أو الموت. لا تضع ماء الكلور في الفم أو العينين. قد يتسبب ذلك في حدوث حروق أو احمرار بالعينين أو تهيج أو عدم وضوح الرؤية أو حساسية تجاه الضوء.

